

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO SINH VIÊN NĂM HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 MÔN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Đỗ Hoàng Long

Trung tâm Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học có tính hệ thống và đáng tin cậy, nghiên cứu này xác định mục đích chính là đánh giá tình trạng phát triển thể chất hiện tại của sinh viên nam năm nhất đang học môn Giáo dục thể chất 1 - Điền kinh (PHED110130) tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh, thông qua tình trạng nghiên cứu hiện tại, lựa chọn một số bài tập phù hợp và hiệu quả để phát triển sức mạnh thể chất chung cho sinh viên nam năm nhất của trường. Kết quả nghiên cứu đã chọn ra 10 bài tập phù hợp. Qua quá trình thực nghiệm trong 01 học kỳ, cho thấy các bài tập có hiệu quả thực tiễn trong việc phát triển sức mạnh thể chất cho các đối tượng nghiên cứu với  $p < 0.05$ .

**Từ khóa:** Thể lực, sinh viên nam, Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh.

## SELECTION OF PHYSICAL TRAINING EXERCISES FOR MALE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION 1 COURSE AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF TECHNICAL EDUCATION

Do Hoang Long

Center for Physical Education, Chi Minh City University of Technology and Education

**Abstract:** Through the use of routine and reliable scientific research methods, this study determined the main purpose is to evaluate the current status of physical development of first-year male students studying Physical Education 1 - Athletics (PHED110130) at Ho Chi Minh City University of Technical Education, through the current research status, select a number of suitable and effective exercises to develop general physical strength for first-year male students of the school. The research results selected 10 suitable exercises. Through the experimental process of 01 semester, it showed that the exercises have practical effectiveness in developing physical strength for the research subjects with  $p < 0.05$ .

**Keywords:** Physical fitness, male students, Physical Education, Ho Chi Minh City University of Technical Education.

Nhận bài: 07/11/2024

Phản biện: 28/11/2024

Duyệt đăng: 02/12/2024

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trường học được xác định là một thành phần quan trọng của hoạt động thể dục thể thao Việt Nam. Mục tiêu của GDTC trường học gồm trang bị kiến thức, năng lực thể chất, kỹ năng vận động cơ bản và rèn luyện thói quen tập luyện thể chất thường xuyên lâu dài. Trước xu hướng đổi mới giáo dục theo hướng hiện đại hóa, hội nhập hóa thế giới hiện nay, các tiêu chuẩn GDTC trường học cũng dần đổi mới và hoàn thiện theo xu hướng đáp ứng nhu cầu phát triển của xã hội hiện đại. Trước xu hướng này, các mục tiêu trước đây của GDTC trường học dần bộc lộ các hạn chế. Nhu cầu đổi mới được đặt ra theo mức bức thiết cho mọi quá trình, mọi bộ phận và đơn vị.

Trường Đại học (ĐH) Sư phạm Kỹ thuật Thành

phố (Tp) Hồ Chí Minh là cơ sở đào tạo đa ngành bậc ĐH và sau ĐH, với tổng chỉ tiêu tuyển sinh gần 6000 sinh viên (SV)/1 năm. Do đó, tuy được sự quan tâm của Ban Lãnh đạo trường, công tác GDTC cũng dần bộc lộ nhiều hạn chế trước áp lực công việc và sự đổi mới. Từ góc độ chuyên môn, các biện pháp đổi mới đã được nghiên cứu, kiến nghị tuy nhiên cần có quy trình đổi mới. Trong giới hạn năng lực của bộ phận giảng viên (GV), các nhiệm vụ nghiên cứu khoa học đổi mới và nâng cao hiệu quả chuyên môn công tác được xác định có ý nghĩa thực tiễn, tối ưu hiện tại.

Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá thực trạng công tác phát triển thể lực (PTTL) của nam sinh viên (NSV) năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh (PHED110130) Trường ĐH Sư phạm

Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh, thông qua thực trạng nghiên cứu tiến hành lựa chọn một số bài tập (BT) phù hợp, có hiệu quả nhằm PTTL chung cho NSV năm thứ nhất của trường, từ đó góp phần nâng cao sức khỏe và thể lực cho SV nhà trường, đồng thời nâng cao hiệu quả giảng dạy trong thực tế.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học GDTC và Thể dục Thể thao thường quy, tin cậy gồm: Phương pháp Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp Quan sát; Phương pháp Phỏng vấn; Phương pháp Kiểm tra sự phạm; Phương pháp Thực nghiệm Sự phạm; Phương pháp Toán học

Thống kê.

### 2.1. Xác định phương tiện đánh giá trình độ thể lực chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng thể lực chung của NSV của trường, nghiên cứu sử dụng bộ tiêu chí kiểm tra được ban hành theo Đề cương chi tiết môn học GDTC 1 - Điền kinh được ban hành bởi Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: 1) Nằm ngửa gập bụng /30s (lần); 2) Bật xa tại chỗ (cm); 3) Chạy con thoi 4x 10m (s); 4) Chạy 30m XPC (s); 5) Chạy TB 1500m (phút). Cụ thể như sau:

**Bảng 2.1. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh**

| Test   | Điểm  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    |
| Test 1 | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 21    | 22    | 23    | 24    | 25    |
| Test 2 | 160   | 170   | 180   | 190   | 200   | 210   | 220   | 230   | 240   | 250   |
| Test 3 | 13    | 12.5  | 12    | 11.5  | 11    | 10.5  | 10    | 9.5   | 9     | 8.5   |
| Test 4 | 5''40 | 5''30 | 5''20 | 5''10 | 5''00 | 4''90 | 4''80 | 4''70 | 4''60 | 4''50 |
| Test 5 | 8'30  | 8'15  | 8'00  | 7'45  | 7'30  | 7'15  | 7'00  | 6'45  | 6'30  | 6'30  |

### 2.2. Lựa chọn các BT PTTL chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh

Nhằm đảm bảo các BT được lựa chọn phù hợp và có giá trị tin cậy, nghiên cứu tiến hành tổng hợp các BT phù hợp thông qua các tài liệu nghiên cứu, sau đó tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn nhằm thu thập sự đồng thuận chuyên môn. Đối

tượng phỏng vấn là 32 người, trong đó thâm niên công tác đều  $\geq 10$  năm liên quan đến các vấn đề về GDTC trường học (chiếm 100%), số GV ĐH = 22 người (chiếm 68.75%), về trình độ, 100% từ Thạc sỹ trở lên, có 06 Tiến sĩ (chiếm 18.75%), 05 người là quản lý các đơn vị GDTC ĐH (chiếm 15.63%). Hình thức phỏng vấn được chia thành 3 mức gồm rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 2.2.

**Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn nguyên tắc lựa chọn BT PTTL chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh (n=32)**

| TT | Các nguyên tắc     | Kết quả phỏng vấn |       |         |      |               |      |
|----|--------------------|-------------------|-------|---------|------|---------------|------|
|    |                    | Rất phù hợp       |       | Phù hợp |      | Không phù hợp |      |
|    |                    | n                 | %     | n       | %    | n             | %    |
| 1  | Có tính định hướng | 29                | 90.63 | 3       | 9.38 | 0             | 0    |
| 2  | Có tính khả thi    | 28                | 87.5  | 4       | 12.5 | 0             | 0    |
| 3  | Có tính hợp lý     | 30                | 93.75 | 2       | 6.25 | 0             | 0    |
| 4  | Có tính hiệu quả   | 28                | 87.5  | 3       | 9.38 | 1             | 3.13 |
| 5  | Có tính đa dạng    | 29                | 90.6  | 3       | 9.38 | 0             | 0    |
| 6  | Có tính đại diện   | 27                | 84.38 | 4       | 12.5 | 1             | 3.13 |

Qua bảng 2.1 có thể rút ra nhận xét: Tất cả 6 nguyên tắc đề xuất đã được các chuyên gia, GV, nhà quản lý đánh giá ở mức độ rất quan trọng chiếm từ 87.5→93.75%. Vì vậy tác giả đã sử dụng 6 nguyên tắc trên làm tiêu chí định hướng trong việc lựa chọn các BT.

Để có cơ sở trong việc lựa chọn các BT P TTL

chung cho đối tượng khách thể, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 32 nhà khoa học, GV, các nhà quản lý và chuyên môn thể thao có kinh nghiệm trong và ngoài nhà trường. Hình thức phỏng vấn được chia thành 3 mức gồm rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp. Kết quả phỏng vấn thu được ở bảng 2.3.

**Bảng 2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT triển thể lực chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điện kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh (n=32)**

| TT | BT  | Kết quả phỏng vấn |       |         |       |               |      |
|----|---|-------------------|-------|---------|-------|---------------|------|
|    |   | Rất phù hợp       |       | Phù hợp |       | Không phù hợp |      |
|    |   | n                 | %     | n       | %     | n             | %    |
| 1  | Chạy lặp lại cự ly 100m                   | 31                | 96.87 | 1       | 3.13  | 0             | 0    |
| 2  | Bật bực tại chỗ 1 phút                    | 31                | 96.87 | 1       | 3.13  | 0             | 0    |
| 3  | Nhảy dây trong 2 phút                     | 30                | 93.75 | 1       | 3.13  | 1             | 3.13 |
| 4  | BT bật cóc                                | 30                | 93.75 | 2       | 6.25  | 0             | 0    |
| 5  | Chơi bóng chuyền 6                        | 29                | 90.63 | 2       | 6.25  | 1             | 3.13 |
| 6  | Nằm sấp chống đẩy                         | 29                | 90.63 | 2       | 6.25  | 1             | 3.13 |
| 7  | Chạy biến tốc cự ly 400m, 600m            | 29                | 90.63 | 2       | 6.25  | 1             | 3.13 |
| 8  | Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên     | 28                | 87.5  | 2       | 6.25  | 2             | 6.25 |
| 9  | Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân | 27                | 84.38 | 3       | 9.38  | 2             | 6.25 |
| 10 | Thi đấu bóng đá mini (5 người)            | 26                | 81.25 | 4       | 12.5  | 2             | 6.25 |
| 11 | Bật nhảy bằng 1 chân 10 bước              | 25                | 78.12 | 5       | 15.62 | 3             | 9.38 |
| 12 | Bật nhảy bằng hai chân sang hai bên       | 25                | 78.12 | 5       | 15.62 | 2             | 6.25 |
| 13 | Gập bụng cố định chân                     | 25                | 78.12 | 7       | 21.87 | 0             | 0    |
| 14 | Thi đấu bóng chuyền                       | 23                | 71.87 | 6       | 18.75 | 3             | 9.38 |
| 15 | Di chuyển đánh cầu nhanh                  | 20                | 62.5  | 8       | 25.00 | 0             | 0    |

Kết quả ở bảng 2.3 cho thấy: Trong 15 BT đưa ra phỏng vấn có 10 BT được các chuyên gia đánh giá cao và đạt trên 80% tổng ý kiến mức rất phù hợp trở lên. Đây cũng là các BT tác giả lựa chọn để đưa vào thực nghiệm PTTL chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh. Các BT cụ thể gồm: 1) Chạy lặp lại cự ly 100m; 2) Bật bực tại chỗ 1 phút; 3) Nhảy dây trong 2 phút; 4) BT bật cóc; 5) Chơi bóng chuyền 6; 6) Nằm sấp chống đẩy; 7) Chạy biến tốc cự ly 400m, 600m; 8) Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên; 9) Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân; 10) Thi đấu bóng đá mini (5 người).

Sau khi lựa chọn được 9 BT, tác giả đã tiến hành ứng dụng vào quá trình thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các BT.

### 2.3. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp tiến hành: Thực nghiệm theo phương pháp so sánh tự đối chiếu

Thời gian thực nghiệm: Căn cứ vào chương trình năm học 2023-2024, Cụ thể là từ 09/2023 đến 01/2024 (học kỳ 2).

Mục đích: Nhằm xác định hiệu quả của các BT đã lựa chọn trong việc PTTL chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường

ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh. Tác giả đã tổ chức thực nghiệm sư phạm, cụ thể như sau:

Đối tượng thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên 150 NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 - Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh (trong đó lứa tuổi 18 là 70 SV, lứa tuổi 19 là 80 SV).

Thời gian thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu 01 học kỳ với 15 giáo án. Trong đó thời gian dành cho việc ứng dụng các BT PTTL chung là từ 25-30 phút/01 giáo án. Các BT được ứng dụng vào phần cuối cơ bản.

Cách thức kiểm tra Số lần kiểm tra: Trong quá trình nghiên cứu các đối tượng đều được kiểm tra trước và sau học kỳ học. Tổng số lần kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu là 2 lần.

Nội dung kiểm tra là các test đánh giá thể lực chung được ban hành theo Đề cương chi tiết môn học GDTC 1 - Điền kinh được ban hành bởi Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh, cụ thể gồm: 1) Nằm ngửa gập bụng/30s (lần); 2) Bật xa tại chỗ (cm); 3) Chạy con thoi 4x 10m (s); 4) Chạy 30m XPC (s); 5) Chạy TB 1500m (phút).

### 2.4. Đánh hiệu quả các BT đã lựa chọn cho

**Bảng 2.4. Kết quả kiểm tra sau 01 học kỳ thực nghiệm (điểm)**

| TT | Test đánh giá            | Trước thực nghiệm | Sau thực nghiệm | t    | p     |
|----|--------------------------|-------------------|-----------------|------|-------|
| 1  | Nằm ngửa gập bụng /30s   | 5.7±0.81          | 6.4±1.03        | 2.24 | <0.05 |
| 2  | Bật xa tại chỗ (cm)      | 5.9±0.59          | 7.2±0.86        | 2.28 | <0.05 |
| 3  | Chạy con thoi 4x 10m (s) | 6.0±0.94          | 6.5±1.15        | 2.71 | <0.05 |
| 4  | Chạy 30m XPC (s)         | 6.1±0.82          | 7.2±1.09        | 2.64 | <0.05 |
| 5  | Chạy TB 1500m (phút)     | 5.8±0.88          | 6.2±0.89        | 2.14 | <0.05 |

Từ kết quả thu được tại bảng 2.4 cho thấy sau 01 học kỳ thực nghiệm kết quả kiểm tra sau thực nghiệm cao hơn hẳn trước thực nghiệm ở cả 5 test đánh giá với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  tại ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Điều đó chứng tỏ các BT mà nghiên cứu lựa chọn đã có tác dụng PTTL chung cho NSV năm thứ nhất học môn GDTC 1 môn Điền kinh Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh.

### III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 BT phù hợp nhằm nâng cao thể lực cho NSV năm nhất học môn GDTC 1 môn Điền kinh, Trường ĐH Sư phạm Kỹ thuật Tp Hồ Chí Minh. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 01 học kỳ đã xác định rõ được hiệu quả của các BT đã lựa chọn trong việc PTTL cho đối tượng nghiên cứu với  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV Việt Nam*, Hà Nội.
- Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch (2011), *Đề án tổng thể PTTL, tầm vóc người Việt Nam giai đoạn 2011 - 2030*, Hà Nội.
- Trần Hồng Quân (2000), *Một số vấn đề đổi mới trong việc GD&ĐT*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
- Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Viện khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.